

Die Extraportion Sonnenkraft!

Warum fühlen wir uns so wohl, wenn die Sonne scheint? Unter anderem deshalb, weil unser Körper dann in der Lage ist, ausreichend Vitamin D zu bilden. Voraussetzung hierfür ist allerdings, dass ausreichend UV-Licht auf die Haut trifft. Häufig wird Vitamin D deswegen das „Sonnenvitamin“ genannt. Das Multitalent wird in seiner aktiven Form im Körper unter anderem für den Knochenstoffwechsel benötigt, stärkt die Knochen und fördert die Muskelkraft. Optimal ist, wenn der Vitamin D-Bedarf durch die Eigensynthese der Haut gebildet wird. Dies ist allerdings von der Zeit abhängig, die ein Mensch in der Sonne verbringt. Da die Vitamin D-Zufuhr über die Ernährung mit den üblichen Lebensmitteln sehr gering ist, sollte auf ausreichende Sonnenbestrahlung oder auf eine zusätzliche Versorgung durch die Einnahme eines Vitamin D-Präparates geachtet werden.

Wieviel Vitamin D brauchen wir täglich?

Bezüglich der Referenzwerte für die Vitamin D-Zufuhr gibt es unterschiedliche offizielle Empfehlungen: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Zufuhr von 800 I.E. Vitamin D pro Tag. Die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention empfiehlt täglich eine Zufuhr von 1000–2000 I.E.. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat für die tägliche Zufuhr für Erwachsene und Kinder ab 11 Jahren 4000 I.E. als Maximalwert definiert, und bei Kindern zwischen 1–10 Jahren sind es 2000 I.E. pro Tag. Da Vitamin D ein fettlösliches Vitamin ist, wird empfohlen, Vitamin D Präparate zusammen mit fetthaltiger Nahrung aufzunehmen. Eine optimale Lösung sind Vitamin D3 Tropfen wie z. B. von Hübner, denn hier ist Vitamin D3 bereits in pflanzlichem Öl gelöst. Die Tropfen ermöglichen eine individuelle Dosierung und sind einfach und praktisch in der Anwendung.



Ein ganz besonderer Tee-Genuss

Authentizität, Kreativität und die Verpflichtung gegenüber den Menschen und der Erde sind für den kalifornischen Tee Produzenten Numi bei der Zusammensetzung ihrer köstlichen Mischungen ebenso wichtige Zutaten wie die Qualität der verarbeiteten Teeblätter, Früchte, Blüten und Gewürze. Die großartig schmeckenden Tees basieren auf einzigartigen Rezepturen, für die ausschließlich die besten biologischen Zutaten verwendet werden, bezogen von Fair Trade zertifizierten Farmen, zu denen direkte Beziehungen bestehen.

Gelebte Verantwortung von Numi Tee

Numi ist heute zudem ein preisgekröntes soziales Unternehmen. Es unterstützt weltweit kommunale Entwicklungsprojekte. Damit versucht das Unternehmen, die Entwicklung unserer Umwelt positiv mitzugestalten. Für seine Partner in Madagaskar ließ der Numi Gründer und CEO, Ahmed Rahim, unlängst 22 Wasserpumpen bauen, damit die Bauern, die den Kurkuma für die Tees anpflanzen, ab sofort Zugang zu frischem Wasser haben und nicht mehr das kontaminierte Flusswasser kilometerweit in ihre Dörfer schleppen müssen.

